



Buena nutrición, clave de las defensas en los niños

Cuide el sistema inmunológico de sus hijos, pues si se debilita, pueden ser víctimas de infecciones.

A las madres se les habla mucho sobre la importancia de las defensas, de la alimentación saludable y de los nutrientes; sin embargo, para muchas aún existen vacíos sobre lo que significan, la relación íntima que sostienen y sus beneficios para la salud.

Recientemente, el médico pediatra argentino Esteban Carmuega, quien ha sido consultor de la Organización Panamericana de la Salud y actualmente es coordinador del grupo de alimentos funcionales de la Sociedad Argentina de Nutrición, visitó a Colombia, invitado al reciente Simposio Nacional de Nutrición 'Los primeros 1.000 días de vida', donde la revista ABC del Bebé logró entrevistarle para despejar dudas.

¿Qué son las defensas?

Primero hay que decir que las madres hablan de defensas, mientras que para los médicos se trata del sistema inmunológico, uno de los más complejos del cuerpo humano. Durante los últimos 30 años se ha demostrado que si se debilita, podemos ser víctimas de infecciones y patologías crónicas vinculadas con la salud del intestino, de la piel, alergias, asma, entre otras.

¿Qué conforma el sistema inmune?

Hemos aprendido que el sistema inmune no está formado solamente por una especie de glóbulos blancos, sino por numerosas variedades de glóbulos blancos que, a su vez, dialogan entre sí y con el medioambiente, básicamente a través de nuestras mucosas, es decir, en la boca y en todo el tracto gastrointestinal; en el oído, en el aparato respiratorio, y de ese diálogo surge un estado de defensa permanente contra las infecciones.

¿Cuándo se activan las defensas de los niños?

En el momento del nacimiento, con una doble tarea trascendental: reconocer qué es propio, es decir, qué forma parte de su cuerpo, y qué puede ser potencialmente dañino para él. Ese aprendizaje lo realiza a través del intestino. Por eso, antes se hablaba de la flora intestinal y hoy, de la microbioma, que es un conjunto de microorganismos diez veces más numerosos que todas las células de nuestro cuerpo y que colonizan el intestino al nacer.



Sala de Prensa

De la salud del microbioma también depende nuestra salud. La naturaleza ha puesto en marcha una serie de mecanismos muy delicados para asegurar que ese microbioma nazca saludable, por eso la leche materna es tan importante.

¿Cómo se afecta el la flora intestinal?

El microbioma varía: los niños que nacieron por vía vaginal tienen una flora distinta de quienes lo hicieron por cesárea; los que recibieron leche materna, comparados con los que tomaron leche de fórmula, y entre ellos cambia también su microbioma según la fórmula y la concentración de sus azúcares (probióticos). Así mismo, los niños que recibieron tratamientos con antibióticos ven modificada su flora. Se sabe hoy que el desarrollo temprano de la flora intestinal (microbioma), una vez que se establece, es relativamente constante para el resto de la vida. De esta manera, los bebés que han recibido leche materna mantienen una flora que contribuye a la maduración del sistema inmune, y es una de las razones que explican el porqué de la incidencia y frecuencia de alergias.

¿Cómo fortalece la lactancia el sistema inmune?

Existen microorganismos que durante el embarazo y la lactancia pasan del intestino a la leche de la madre para contribuir a la conformación del microbioma del bebé.

Además, la leche materna está conformada por azúcares que no se absorben, así que tiene prácticamente la mitad de estos como sustancias destinadas no a ser absorbidas, sino fermentadas en el intestino para el crecimiento y maduración de este microbioma, necesario para la maduración saludable de las defensas del niño.

Fortalezca su sistema inmune

Las madres pueden ayudar, como dice el doctor Esteban Carmuega, “dando al niño leche materna hasta los 6 meses, de forma exclusiva, y después de los 2 años es tarea y responsabilidad del pediatra acompañar a las familias en el aprendizaje de los primeros alimentos, incluyendo los siete grupos alimenticios necesarios para el desarrollo y crecimiento adecuado del pequeño. Resulta importante resaltar la actitud de la madre y el entorno en el que se brindan dichos alimentos.

TATIANA QUINCHANEGUA

Diario El Tiempo, 11 de Marzo de 2015. Página 3.